

JUMA IRAKI



UTDANNELSE

UNIVERSITY OF STIRLING-Mastergrad i idrettsernæring, 2017-2018

Masteroppgave: "Acute energy deficit while in a state of low muscle glycogen fails to enhance metabolic adaptations to endurance exercise in well trained cyclists"

2 metabolic adaptations to endurance exercise in well trained cyclists

DEN INTERNASJONALE OLYMPISKE KOMITEE-IOC Diplom i idrettsernæring, 2015-2017

Hovedoppgave "Nutrition recommendations for bodybuilders in the off-season: a review"

ATLANTIS MEDISINSKE HØYSKOLE-Bachelorgrad i ernæring, 2009-2012

Bacheloroppgave: "Probiotika og irritabel tarm syndrom"

NORGES IDRETTSHØGSKOLE-Personlig trener, 2010-2012

Personlig trener utdannelse bestående av 3 moduler (fitness grunnkurs, treningsveileder og personlig trener) med 35 studiepoeng.

ERFARING

STIFTELSEN ERKEENGLER-Grunnlegger/Daglig leder, 2020-

Minnefond til mine 2 små gutter som brått ble revet bort sommeren 2020. Stiftelsen jobber med å bidra til – at barn og unge i Lørenskog kommune får delta i lek og fritidsaktiviteter.

PT PRO AS-Eier/Daglig leder, 2020-

Eget foretak som tilbyr programvarer og digitale løsninger til treningsbransjen.

STERKERE TRENING AS-Eier/Daglig leder, 2020-

Treningssenter i Lillestrøm sentrum med ansvar for daglig drift og oppfølging av personlig trenere.

CURUS AS-Fagansvarlig i ernæring, 2020-

Ansvarlig for faglig innhold, kostveiledning og overordnet ansvar for ernæringsavdelingen.

INTERNATIONAL JOURNAL OF SPORT NUTRITION AND EXERCISE METABOLISM-Fagfellevurderer, 2018-

Fagfellevurderer innenfor fagområdene kroppssammensetning, metabolisme og kampsport.

AKADEMIET FOR PERSONLIG TRENING AS-Fagansvarlig og foreleser i ernæring, 2013-

Fagansvarlig i ernæring. Underviser i fagene grunnleggende ernæring og idrettsernæring.

IRAKI NUTRITION AS-Eier/Daglig leder, 2012-

Eget foretak som tilbyr foredrag, individuell veiledning innenfor trening og kosthold, samt bedriftsrådgivning til næringsmiddelindustrien.

AVANCIA SKEDSMOKORSET AS-Personlig trener, 2019-2020

Personlig trener, kostveileder og ansvarlig for testlab med fokus på metabolsk testing.

PROTEINFABRIKKEN AS-Kvalitetsansvarlig, 2014-2020

Konsulent innenfor produktutvikling og kvalitetssikring av næringsmidler og kosttilskudd.

NORGES JUDOFORBUND-Kostveileder, 2016-2020

Individuell kostveiledning av junior- og seniorutøvere på landslaget, samt undervisning i ernæring.

OPTIMAL TRENING AS-Fagansvarlig i ernæring, 2014-2016

Fagansvarlig i ernæring ved Optimal Trening med ansvar for kostveiledning til sentrets medlemmer.

A KLINIKKEN AS-Ernæringsfysiolog, 2012-2014

Tverrfaglig samarbeid med leger for pasienter med utfordringer knyttet til fordøyelsesplager, overvekt, diabetes og hjerte/karsykdommer.

VITENSKAPELIGE PUBLIKASJONER

1. Iraki J, Fitschen P, Espinar S, Helms E. Nutrition Recommendations for Bodybuilders in the Off-Season: A Narrative Review. Sports (Basel). 2019;7(7):154. doi:10.3390/sports7070154.

2. Slater GJ, Dieter BP, Marsh DJ, Helms ER, Shaw G, Iraki J. Is an Energy Surplus Required to Maximize Skeletal Muscle Hypertrophy Associated With Resistance Training. Front Nutr. 2019 Aug 20;6:131. doi: 10.3389/fnut.2019.00131.

3. Areta JL, Iraki J, Owens DJ, Joannisse S, Philp A, Morton JP, Hallén J. Achieving energy balance with a high-fat meal does not enhance skeletal muscle adaptation and impairs glycaemic response in a sleep-low training model. Exp Physiol. 2020 Oct;105(10):1778-1791. doi: 10.1113/EP088795.

4. Stenqvist TB, Melin AK, Garthe I, Slater G, Paulsen G, Iraki J, Areta J, Torstveit MK. Prevalence of Surrogate Markers of Relative Energy Deficiency in Male Norwegian Olympic-Level Athletes. Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2021 Sep 6:1-10. doi: 10.1123/ijsnem.2020-0368.

5. Iraki J, Paulsen G, Garthe I, Slater G, Areta JL. Reliability of resting metabolic rate between and within day measurements using the Vyntus CPX system and comparison against predictive formulas. Nutr Health. 2021 Dec 21:2601060211057324. doi: 10.1177/02601060211057324.

6. Piotr PG, Turner DC, Iraki J, Morton JP, Sharples AP, Areta JL. Human skeletal muscle methylome after low carbohydrate energy balanced exercise. BioRxiv 2023.01.19.524676. doi.org/10.1101/2023.01.19.524676.

SPRÅK

NORSK

Morsmål

ENGELSK

Flytende muntlig og skriftlig

ARABISK

Flytende muntlig, noe skriftlig

KONTAKT

BOSTED

Lørenskog, Norge

TELEFON

+47 47 44 36 44

E-POST

post@jumairaki.com

HJEMMESIDE

www.jumairaki.com

REFERANSE

ESPEN ARNTZEN

Akademiet for personlig trening- Eier og grunnlegger

TELEFON

+47 90 60 99 31

E-POST

espen@afpt.no



JUMA IRAKI